

# BECHANGE STOCKHOLM

## SLUTRAPPORT



Deltagare från kommunerna Huddinge, Järfälla, Stockholm och Tyresö. Fotograf: Johan Fredin Knutzén



# SAMMANFATTNING

I projektet BeChange Stockholm erbjöds 100 invånare från kommunerna Järfälla, Huddinge, Stockholm och Tyresö att delta i BeChange, ett fyra månader långt program för att minska den klimatpåverkan som deras livsstil orsakar och omvandla sin klimatoro till handlingskraft. BeChange-programmet i Stockholm genomfördes februari - maj 2019.

BeChange är en metod som använder både praktiska och mentala verktyg för att hjälpa personer att skapa ett klimatsmart liv med bibehållen eller ökad livskvalitet.

BeChange-programmet fokuserar på att påverka de tre områden där svenska hushåll har störst växthusgasutsläpp.<sup>1</sup> Bilen (resor och transporter), Biffen (livsmedel och måltider) och Bostaden (boende och energianvändning). I programmet ingår coaching både för att stärka deltagarna mentalt och för att inspirera till aktiviteter som kan minska klimatpåverkan.

Deltagarna gick igenom ett flerstegsprogram där de ändrade sina vanor och stöttade varandra med vägledning av kursledarna. Föreläsningar, grupparbeten, prova på-uppgifter och coaching varvades under programmets gång. Se bilaga 1 för en översikt över innehållet och talarna för samtliga träffar i kursen.

Med hjälp av BeChange-programmet i Stockholm minskade de 88 deltagare som slutförde hela kursen sina växthusgasutsläpp med i genomsnitt 45 procent, enligt beräkningar på Klimatkontot.se. Samtidigt uppgav 72 procent av deltagarna att deras livskvalitet har blivit bättre efter kursen. Övriga 28 procent tycker att den är samma som tidigare och ingen uppger att deras livskvalitet har blivit sämre efter att ha genomfört åtgärder för att minska sin klimatpåverkan. Dessa förändringar har potential att hålla över tid och att sprida sig då deltagarna även inspirerar sina familjer, vänner och kollegor. Efter BeChange-programmet har några deltagare valt att satsa på en ny karriär inom hållbarhet och flera har dragit igång egna initiativ på sin fritid.

Projektet genomfördes november 2018 - augusti 2019 av Studieförbundet Stockholms län (projektägare) med stöd av, och i samarbete med kommunerna Huddinge, Järfälla, Stockholm och Tyresö samt Klimatklivet/Naturvårdsverket.

---

<sup>1</sup> [www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Vaxthusgaser-konsumtionsbaserade-utslapp-per-omrade](http://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Statistik-A-O/Vaxthusgaser-konsumtionsbaserade-utslapp-per-omrade) Växthusgaser inkluderar de klimatpåverkande gaserna koldioxid, metan och lustgas.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>SAMMANFATTNING</b> .....	<b>1</b>
<b>BECHANGE-PROGRAMMET</b> .....	<b>3</b>
Projekt-teamet .....	4
<b>AKTIVITETER</b> .....	<b>5</b>
Rekrytering av deltagare .....	5
Invägning och utvägning.....	6
Kick-off.....	8
Grupppcoaching .....	8
Föreläsningar.....	9
Gästföreläsningar .....	9
Grupparbeten.....	10
Prova på-uppgifter .....	10
Stöd mellan träffarna .....	10
Avslutning .....	11
<b>RESULTAT</b> .....	<b>12</b>
Deltagarna .....	12
Klimatpåverkan .....	12
Det mentala måendet .....	15
Fortsatt utveckling efter kursen .....	18
Deltagarnas utvärdering .....	19
Kommunikation och media .....	20
<b>DISKUSSION OCH SLUTSATSER</b> .....	<b>21</b>
<b>BILAGA 1 TRÄFFARNA</b> .....	<b>22</b>
Träff 1 Invägning.....	22
Träff 2 Kick-off .....	22
Träff 3 Biffen och Motivation.....	23
Träff 4 Grupppcoaching.....	23
Träff 5 Bostaden och Kommunikation .....	24
Träff 6 Bilan och Känslor .....	24
Träff 7 Semesterresor.....	25
Träff 8 Avslutning.....	25
<b>BILAGA 2 FORTSATT ENGAGEMANG</b> .....	<b>26</b>
Grupper/Teman: .....	26

# BECHANGE-PROGRAMMET

BeChange-programmet syftar till att få deltagarna att minska sin klimatpåverkan och samtidigt öka sin livskvalitet. Grundtanken är att deltagarna kommer att fortsätta med de nya beteendeförändringarna om de upplever dem som både positiva och meningsfulla. Kärnan i metoden är att ge varje deltagare en tydlig målbild av ett klimatsmart liv anpassad till sina egna förutsättningar.

Likt elitidrottare som tränar fysiskt och mentalt för att prestera i sin sport, ger programmet praktisk och mental träning för att deltagarna ska lyckas med sin omställning:

- Deltagarna gavs praktisk klimatrådgivning om hur de kan ställa om sina liv för att minimera sin klimatpåverkan. Insatserna fokuserade på de tre områden som ger mest växthusgasutsläpp från svenska hushåll - **Bilen, Biffen** och **Bostaden**.
- Deltagarna fick träna mentalt för att med optimism och glädje nå sina mål. Den mentala coachningen hade fokus på motivation där deltagarna fick tips på hur de kan hantera **Tankar, Känslor** och **Kommunikation**.

Utöver BeChange Stockholm 2019 så har BeChange-program hittills genomförts i Luleå 2016-2017, Norrbotten 2018 och Eskilstuna 2018-2019.

## Vad gör BeChange unikt?

Inre och yttre omställning	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Enbart yttre omställning
Fokus på lösningar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Fokus på problem
Livskvalitet	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Uppoffringar
Stöttning & förståelse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Skam & ångest
Olika förutsättningar	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	"One size fits all"
Steg för steg	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Allt på en gång
Process	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pekpinnar

## PROJEKT-TEAMET

### Jessika Rabne Fredin, projektledare, kursledare och mental BeChange coach

Jessika är utbildad mental coach i BeChange och har en bakgrund som produktutvecklare. Hon har ett starkt intresse för beteenden inom hållbarhet med studier i hållbar konsumtion och psykologi.

### Belinda Hellberg, kursledare och praktisk BeChange coach

Belinda är utbildad praktisk coach i BeChange och har jobbat med miljöfrågor i drygt 10 år. Med ett perspektiv från näringslivet, politiken och civilsamhället har hon ett tvärvetenskapligt angreppssätt på klimatfrågan.

### Ann Murugan, ansvar över struktur samt onlinekurs

Ann har en fil. mag i hållbar utveckling och har studerat psykologi och mental träning. Hon har en flerårig forskningskarriär inom hållbar utveckling och är grundaren av den mentala delen i BeChange.

### Ingrid Rogblad, koordinator och föreläsare

Civilekonom med marknadsinriktning som nu arbetar som folkbildare. Driver projekt inom odling och hållbarhet på Studieförbundet Stockholms län.

### Kontaktpersoner i samarbetskommunerna

Jon Möller, Projektledare Klimatsmarta stockholmare, Stockholms stad

Sara Nilsson, Projektledare Klimatsmarta stockholmare, Stockholms stad

Charlotte Persson, Sektionschef strategiska sektionen, Huddinge kommun

Kajsa Öberg, Miljösamordnare, Järfälla kommun

Lise-Lotte Anglén, Informatör, Tekniska kontoret, Tyresö kommun

Abbas Reyhanian, Projektledare, Tekniska kontoret, Tyresö kommun



### Projektägare

Studieförbundet Stockholms län är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. De bedriver folkbildningsverksamhet inom profilmrådena miljö/hållbar utveckling, natur, djur och kultur.



# AKTIVITETER

## REKRYTERING AV DELTAGARE

Deltagare till BeChange Stockholm rekryterades genom annonser på Facebook och Instagram under december 2018. Annonser lades även upp på BeChanges, Studieförbundet i Stockholm och de fyra samarbetskommunernas webbsidor.



Totalt togs 279 anmälningar emot från invånare i de fyra kommunerna.

Eftersom det var ett så stort antal anmälningar gallrades personer bort som:

- bodde i en annan kommun än Huddinge, Järfälla, Tyresö eller Stockholms stad
- arbetade inom projektets organisationer
- redan arbetade professionellt med miljö- och hållbarhetsfrågor
- ej svarade på våra frågor eller svarade "vet ej" på någon fråga i anmälan
- bedömdes leva mycket miljömedvetet eller ha väldigt låg klimatpåverkan

Efter gallringen enligt dessa kriterier var totalt 198 personer kvalificerade till att delta.

Baserat på antal anmälningar från respektive kommun samt storleken på kommunens medfinansiering lottades 129 deltagare ut - 20 invånare från Huddinge, 15 från Tyresö, 16 från Järfälla och 78 från Stockholms stad, inklusive reserver.

Samtliga deltagare och reserver delades in i fyra grupper som skulle gå på kurstillfällena tillsammans, 25 deltagare och 7 reserver i varje grupp. Efter att inbjudan skickats ut kom till slut 104 personer till första träffen och invägningen.

Alla personer som inte kom med i BeChange-programmet fick en inbjudan till att delta i en studiecirkel om klimatsmart livsstil som startades hos Studieförbundet för att ta hand om det stora engagemanget.

## INVÄGNING OCH UTVÄGNING

Vid första träffen fick deltagarna beräkna sina växthusgasutsläpp och uppskatta sitt mentala mående, för att ta fram ett utgångsläge. Av erfarenhet från de tidigare programmen lades mycket tid på att ge stöd vid invägningen så att den genomfördes korrekt.

### Det praktiska mätverktyget

För att uppskatta och beräkna deltagarnas växthusgasutsläpp före och efter programmet användes det webbaserade verktyget Klimatkontot som har tagits fram av IVL Svenska Miljöinstitutet med stöd av bl. a. Naturvårdsverket.<sup>2</sup>

Efter att deltagarna svarat på frågor om resor, mat, boende och övrig konsumtion beräknades utsläppen av växthusgaser. Deltagarna använde den detaljerade mätningen ("Fler frågor tack!"). De sparade sina resultat från invägningen för att kunna se förändringen över tid och förenkla utvägningen.



The screenshot shows the 'Mitt Klimatkonto' interface. At the top, there are three buttons: 'Snabba svar!', 'Fler frågor tack!', and 'Resultat'. Below the buttons is a table with the following data:

Område	Besvarade kategorier	Mina utsläpp
 Bostad	3 av 3	0.8 ton CO <sub>2</sub> e
 Resor	6 av 6	0.2 ton CO <sub>2</sub> e
 Mat	9 av 9	0.5 ton CO <sub>2</sub> e
 Konsumtion	8 av 8	0.2 ton CO <sub>2</sub> e
<b>Totalt</b>	<b>26 av 26</b>	<b>1.7 ton CO<sub>2</sub>e</b>

Offentlig konsumtion är inte inräknat i ditt resultat och inkluderar de utsläpp som orsakas av produktion av sådant som finansieras med skattemedel. Dessa utgör ca. 2 ton CO<sub>2</sub>e per person och år (Naturvårdsverket 2008). Dessa utsläpp kan individen främst påverka indirekt, t.ex. genom röstsedeln.

<sup>2</sup> Klimatkontot är en kostnadsfri klimatkalkylator för privatpersoner på [www.klimatkontot.se](http://www.klimatkontot.se).

Vid invägningen i februari utgick deltagarna ifrån hur de hade levt ett år tillbaka i tiden från första träffens startdatum. Vid utvägningen i maj utgick de från startdatumet och hur de skulle leva ett år framåt enligt sina nya vanor.

Deltagarna uppmuntrades till att fylla i frågorna på samma sätt vid invägningen och utvägningen, så att deras resultat visade den faktiska förändringen och inte påverkades av att de tolkat frågan olika eller räknat på ett annat sätt vid vägningarna.

Resultatet från Klimatkontot visade inom vilket område deltagarna hade sina största privata växthusgasutsläpp och därmed vad de behövde fokusera på under programmet. Det gav en överblick över vilka förändringar som skulle ge mest effekt.

I Klimatkontots beräkning ingår inte växthusgasutsläppen från den offentliga konsumtionen, d.v.s. de aktiviteter och tjänster som finansieras av skatter och offentliga medel, exempelvis infrastruktur, vård och utbildning. Utsläppen från den offentliga konsumtionen i Sverige beräknade Naturvårdsverket 2017 till cirka 2 ton växthusgaser (koldioxidekvivalenter<sup>3</sup>) per person och år.

## Det mentala mätverktyget

För att utvärdera deltagarnas mentala förändringar under programmet användes en självskattningsenkät framtagen av Ann Murugan. I självskattningsenkäten uppskattar varje deltagare hur hen känt, tänkt och mått i förhållande till klimat och miljöfrågor den senaste månaden vad gäller:

- nivå av hoppfullhet över att mänskligheten kommer att lyckas skapa en hållbar värld
- nivå av oro och klimatångest

Enkäten består av cirka 15 frågor med svarsalternativ på en skala 1-5. Poängen räknas ihop och deltagarens genomsnittliga poäng inom varje område vägs samman.

Ett sammanvägt resultat som ligger mellan 4 och 5 representerar det idealiska tillståndet där deltagarna känner sig upplyfta, starka och hoppfulla i klimat- och miljöarbetet.

---

<sup>3</sup> Koldioxidekvivalent är mängden av en viss växthusgas som motsvarar climateffekten av koldioxid, som används eftersom olika växthusgaser har olika stor växthuseffekt.



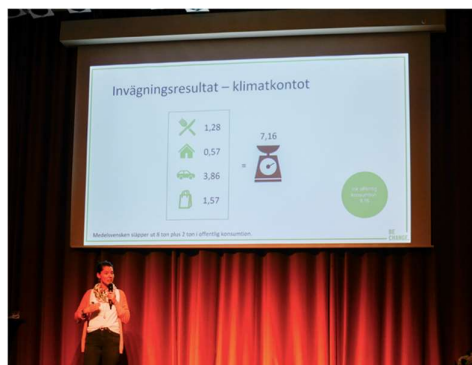
## KICK-OFF

Vid andra träffen samlades alla deltagare för en kick-off. Deltagarna gavs en presentation av alla samarbetspartners, information om BeChange-programmet, en föreläsning om målsättning med efterföljande grupparbete samt en föreläsning om matens klimatpåverkan och vad deltagarna kan göra för att minska den.

Det serverades en vegansk middag där alla deltagare kunde bekanta sig med varandra, kursledarna och sin kommunrepresentant. Klimatsmarta stockholmare från Stockholms stad deltog med sin interaktiva utställning *Klimatvågen* där deltagarna kunde visualisera sin klimatpåverkan utifrån sin konsumtion.



Fotograf: Johan Fredin Knutzén



## GRUPPCOACHNING

Alla deltagare fick gruppcoachning vid två tillfällen i små grupper om 5–8 personer. Här diskuterades vilka hinder som deltagarna såg och vilket stöd de behövde för att ta sig förbi dem. Ett coachningstillfälle fokuserade på praktiska förändringar och det andra fokuserade på mentala förändringar.

### Coachning, praktisk omställning

Efter invägningen gick kursledarna igenom resultaten med deltagarna och hjälpte dem ta fram en plan för olika klimatsmarta lösningar de ville prova. För att deltagarna skulle vara motiverade och känna att programmet var lustfyllt istället för tvingande, fokuserades endast på lösningar som fungerade i deras liv just då. Fokusområde kunde alltså vara Biffen, Bilen, Bostaden – eller en blandning.

### Coachning, mental omställning

I den mentala coachningen pratade kursledarna bl.a. om hopp, självförtroende och ångest. Öppna frågor diskuterades, t.ex. "Hur hoppfull känner du dig till att vi kommer att kunna skapa en hållbar framtid? Oroar du dig/har du ångest för framtiden på jorden?".

Utifrån vad som framkom under coachningen diskuterade deltagarna det område som var jobbigast, för att med gruppens hjälp identifiera konkreta exempel på hur de kan arbeta för att stärkas och utvecklas.

## FÖRELÄSNINGAR

### Praktiska föreläsningar

Fokus för de praktiska föreläsningarna var att visa deltagarna hur olika val påverkar, vilka klimatsmarta lösningar som finns och hur olika livsstilar kan se ut. Exempelvis:

- Vilket kött som är bättre att äta med avseende på klimatpåverkan
- Hur närproducerat, ekologiskt och klimat hänger ihop
- Hur man gör för att minska elanvändningen i hemmet
- Vilka olika resealternativ som finns inför semestern
- Hur olika delningstjänster fungerar

### Mentala föreläsningar

Syftet med dessa föreläsningar var att öka deltagarnas motivation till att minska sin klimatpåverkan och samtidigt öka deras livskvalitet. Exempelvis:

- Hur deltagarna tar fram en personlig målbild över sitt klimatsmarta liv
- Hur deltagarna kan arbeta med sin motivation för att nå sina mål
- Hur känslor och tankar kan vara ett hinder och exempel på hur de kan hanteras
- Hur fokus på det positiva istället för skam och pekpinnar kan hjälpa oss framåt
- Hur deltagarna kan kommunicera sin kunskap om klimatet till sin omgivning

## GÄSTFÖRELÄSNINGAR

För att öka inspirationen ytterligare bjöds externa föreläsare in. Stockholms stad bidrog med föreläsare från Klimatsmarta stockholmare om både klimatsmart mat samt klimatsmarta vardagstransporter.

Under temat bostaden deltog företaget Local (som erbjuder en app för att dela saker och tjänster mellan grannar och inom närområdet) för att inspirera deltagarna till att dela, byta, hyra och öka kunskaperna om cirkulär ekonomi. Vid denna träff bidrog även kommunerna med klimat- och energirådgivning och möjlighet att boka privat tid för att prata om specifika frågor om klimatsmarta lösningar för sin bostad.

För temat med semesterresor bjöds företaget Tågsemester in för att inspirera deltagarna att prova tåg för långresor.

På avslutningsträffen berättade en tidigare deltagare i BeChange-programmet i Eskilstuna om de många olika initiativ, arrangemang och studiecirklar de har skapat efter sin kurs för att inspirera stockholmsdeltagarna till ett fortsatt engagemang och visa vad Studieförbundet kan stötta dem med.

## GRUPPARBETEN

Vid varje träff genomfördes minst ett grupparbete. Syftet var att få deltagarna att knyta an till varandra, få stöd i gruppen, diskutera de frågor som var viktiga för dem, utbyta erfarenheter och idéer samt att tänka till om hur de kunde använda de nya kunskaperna.

## PROVA PÅ-UPPGIFTER

Efter varje träff fick deltagarna en hemuppgift som skulle genomföras innan nästa träff. Många av dessa var prova på-uppgifter. Exempelvis var uppgiften under temat "Mat" att handla och laga en mer klimatsmart måltid än man brukar och, om de ville, lägga upp en bild/beskrivning i Facebook-gruppen som skapats åt deltagarna. Efter temat "Transporter för vardagsresande" var hemuppgiften att prova ett mer klimatsmart resande i vardagen. Efter temat "Bostaden" fick deltagarna en checklista som de kunde använda för att bocka av klimatsmarta förändringar i hemmet.

Deltagarna fick vid en träff även prova på en buffé av vegansk mat för att testa några olika alternativ till kött och mejeriprodukter, för att underlätta steget till att själv handla veganskt och våga prova andra alternativ.

## STÖD MELLAN TRÄFFARNA

Som stöd under hela kursen hade deltagare tillgång till material på läroplattformen Coursio, ett verktyg för att skapa onlinekurser av företaget Coursio AB. Här fanns både föreläsningar, hemuppgifterna samt fördjupningsmaterial. Här kunde också de uppdatera sig om de missat en träff eller läsa vidare för att fördjupa sina kunskaper.

Vi skapade en egen Facebook-grupp för BeChange Stockholm så att deltagarna kunde kommunicera med varandra mellan träffarna. Här kunde de dela med sig av inspiration, tankar, tips och råd om en klimatsmart livsstil.

Mellan träffarna fanns även coacherna till hands via mejl för frågor om kursen.

## AVSLUTNING

I maj 2019 arrangerades en avslutningsgala för att presentera och fira framgångarna för deltagarna som genomfört BeChange-programmet. Det var en härlig kväll med peppade och stolta deltagare som tog emot de goda resultaten. Maten var vegansk för att ytterligare inspirera till nya matvanor. Ett intyg och en goodie bag delades ut med information, rabattkuponger samt hållbara produkter för att uppmuntra en fortsatt klimatsmart livsstil.

Under kvällen skapades grupper baserade på deltagarnas egna förslag och intressen som de kunde fortsätta att engagera sig i efter kursen. En person utsågs som sammankallande för varje grupp som bildades. Se bilaga 2 för mer information om gruppernas inriktning.

Studiefremjandet presenterade möjligheter att få gå studiecirkelledarutbildning och hur deltagarna kan arbeta vidare med klimatfrågor genom dem.



Fotograf: Ann Murugan

# RESULTAT

## DELTAGARNA

Av 104 deltagare på första träffen i februari fullföljde 88 deltagare (70 kvinnor och 18 män i åldrarna 26-78 år) BeChange-programmet Stockholm i sin helhet till avslutningen i maj.

De 16 deltagare som avslutade BeChange-programmet i förtid kom från samtliga fyra kommuner. De uppgav att de inte kunde fortsätta på grund av:

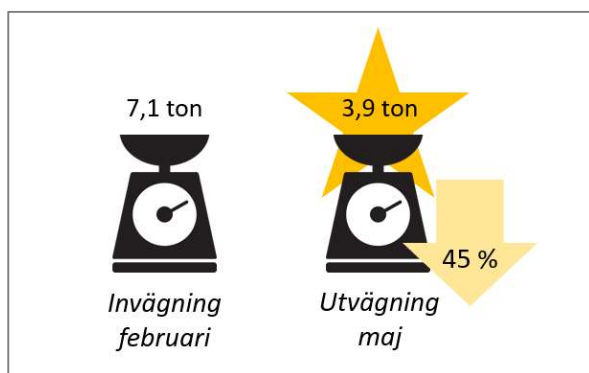
- Nya omständigheter i arbete eller privatliv
- Svårighet att få plats med kursen i sitt livspussel
- Sjukdom eller vård av närstående
- Oklar anledning då de inte har gått att nå trots flera försök

## KLIMATPÅVERKAN

### Minskade växthusgasutsläpp per person

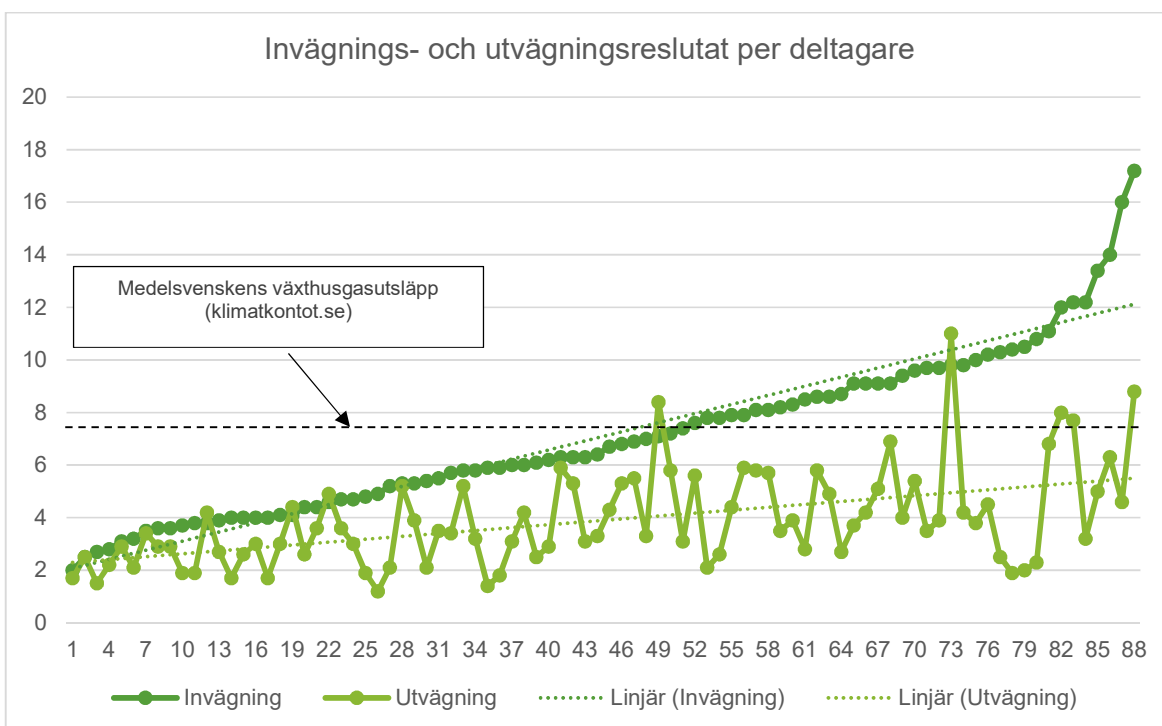
Deltagarna beräknade i Klimatkontot att de minskat sina privata växthusgasutsläpp från i genomsnitt 7,1 ton växthusgaser per år och person till 3,9 ton växthusgaser per person och år. Det är en minskning med cirka 45 procent.

Erfarenheter från tidigare kurser visar att resultaten kan hålla i sig över tid. Den första BeChange-kursen i Luleå visar att deltagarna ett år efter avslutad kurs låg på samma nivå som vid utvägningen (baserat på intervjuer eller inskickat resultat med 16 av 21 deltagare ett år efter kursen).



Deltagarna i BeChange Stockholm hade vid invägningen relativt låga växthusgasutsläpp jämfört med deltagare i tidigare BeChange-projekt. Flera hade redan innan kursen börjat fundera över sin klimatpåverkan och göra livsstilsförändringar, t.ex. genom att äta mer växtbaserat eller minska sitt flygresande.

Generellt verkar det vara relativt enkelt att minska sin klimatpåverkan om man har höga växthusgasutsläpp, medan det blir svårare ju lägre utsläpp man har (se bild nedan). Samma tendens har visat sig i de BeChange-program som har genomförts tidigare.



*De två utvägningsresultaten som är högre än invägningresultaten beror på att dessa deltagare under kursen har köpt ny bostad respektive renoverat.*

## Minskade växthusgasutsläpp per område

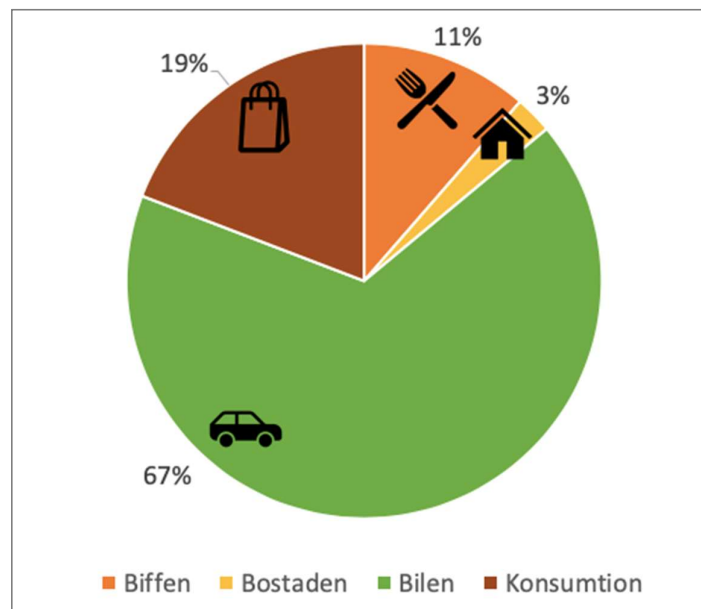
**Biffen:** Att förändra sin kost kan vara svårt eftersom mat handlar om både preferenser och vanor som ofta grundläggs tidigt i livet. Deltagarna i BeChange Stockholm minskade i genomsnitt klimatpåverkan från maten med 0,3 ton växthusgaser per person och år. Några deltagare var redan vegetarianer/veganer. Majoriteten i gruppen gick från att vara köttätare till att äta mindre mängder kött och välja ett protein med mindre klimatpåverkan så ofta som möjligt. Många deltagare blev intresserade av att äta mer växtbaserade måltider.



**Bostaden:** Deltagarna minskade i genomsnitt klimatpåverkan från bostaden med 0,1 ton växthusgaser per person och år. Vanliga förändringar var att byta till miljömärkt el och minska elanvändning genom större medvetenhet om vad som förbrukar mycket el i hemmet.

**Bilen:** Den tyngsta posten vid invägningen och området med störst förändring var resorna. Deltagarna minskade i genomsnitt klimatpåverkan från resorna med 2,2 ton växthusgaser per person och år, till stor del på grund av en ny syn på semester. En del valde alternativ till flyget och vissa planerade semester hemma eller i närområdet. Flera deltagare minskade användningen av bilen.

**Övrig konsumtion:** Övrig konsumtion, exempelvis husdjur, hygienartiklar, kläder, möbler, elektronik, etc. var inte i fokus under föreläsningar och coachningar. Däremot gjorde deltagarna på egen hand förändringar inom området och minskade klimatpåverkan från övrig konsumtion med totalt 0,6 ton växthusgaser per person och år.



*Deltagarnas minskning av klimatpåverkan per område.*

## Spridningseffekter

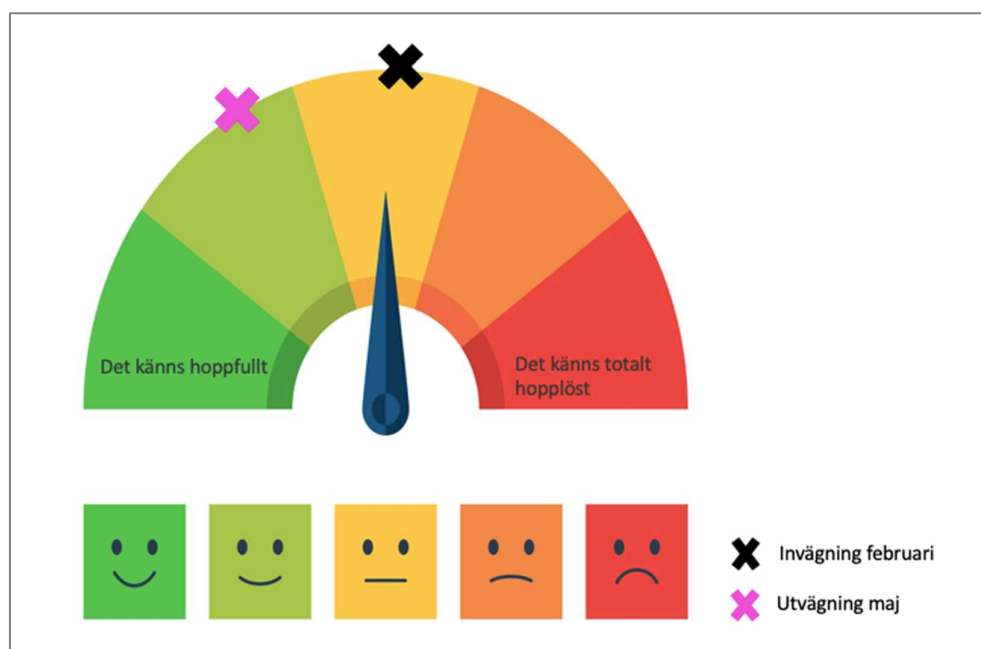
Effekterna av BeChange-programmet sprider sig även till deltagarnas familjer genom exempelvis förändrade mat-, konsumtions- och semestervanor eller tekniska förändringar i hemmet såsom byte till energisnåla vitvaror, vattensnåla kranar och miljömärkt el.

## DET MENTALA MÅENDET

Grundtanken om det mentala måendet är att optimala miljöprestationer kräver samma målfokuserade träning som inför idrottares prestationer. Med mental träning och inre förändringsprocesser har deltagarna kunnat prestera i sitt klimatarbete och samtidigt öka sin livskvalitet.

### Hoppfullhet

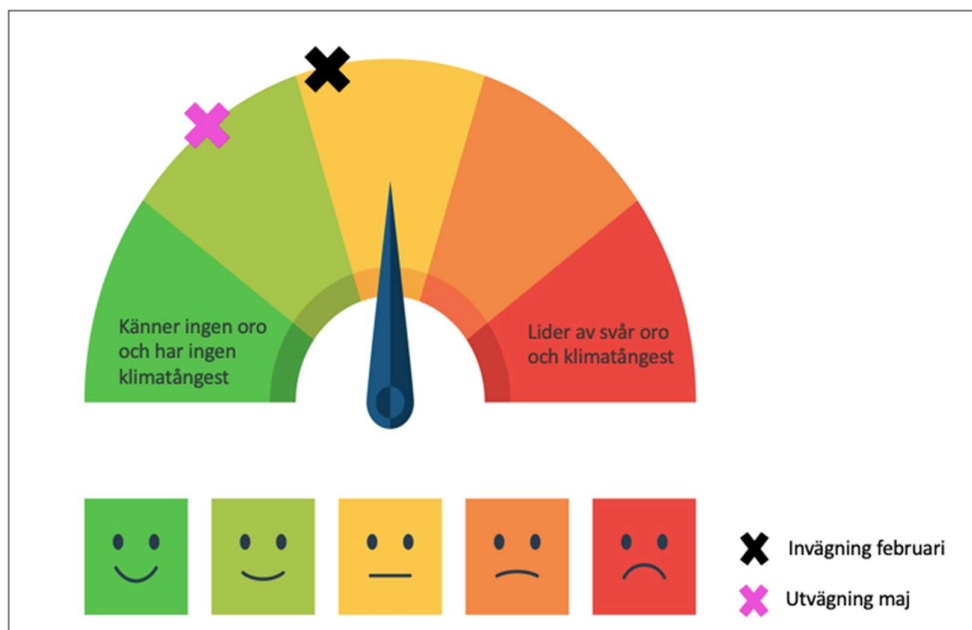
Efter BeChange-programmet i Stockholm uppgav deltagarna att deras hoppfullhet (att det går att skapa en hållbar värld) hade ökat. Att känna hopp har stor betydelse för att må bra och kunna prestera bra i sitt klimatarbete.



*Deltagarnas nivå av hoppfullhet. Deltagarna har efter BeChange-programmet förändrat sin sinnesstämning till en mer hoppfull nivå gällande miljösituationen på jorden.*

## Minskad oro

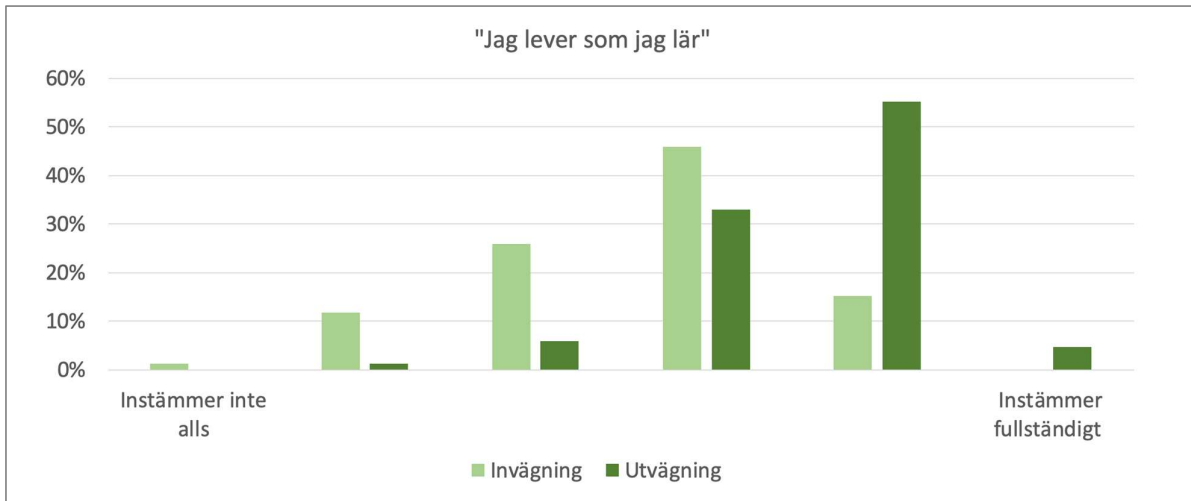
När deltagarna påbörjade BeChange-programmet upplevde de ofta oro över klimatförändringar. När kursen avslutades uppgav deltagarna att denna oro hade minskat. Under BeChange-programmet fick deltagarna träna på att flytta sitt fokus från oro/ångest till ett mer lösningsorienterat förhållningsätt. Genom träning blev de mer optimistiska och fick kraft att förändra sitt liv i en mer klimatsmart riktning.



*Deltagarnas nivå av oro. Deltagarna har efter BeChange-programmet förändrat från att ofta känna oro för klimatet till att oro sig sällan och en lägre grad av klimatångest.*

## Leva som man lär

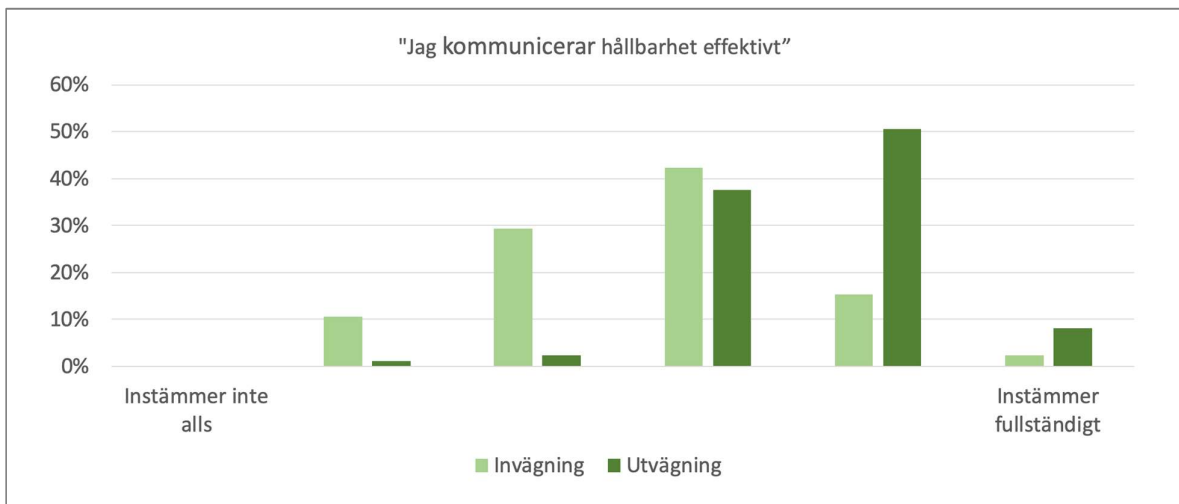
Deltagarna upplever efter kursen att de börjat leva mer som de lär. Trots att flera deltagare hade relativt låga invägningresultat och redan hade gjort några livsstilsförändringar är det en tydlig ökning i upplevelsen av att leva som man lär.



## Effektivare kommunikation

En majoritet av deltagarna tyckte vid början av kursen att det var svårt att kommunicera hållbarhet. Många samtal ägnades därför åt att diskutera hur man positivt och effektivt kan kommunicera omställnings- och klimatfrågor till andra.

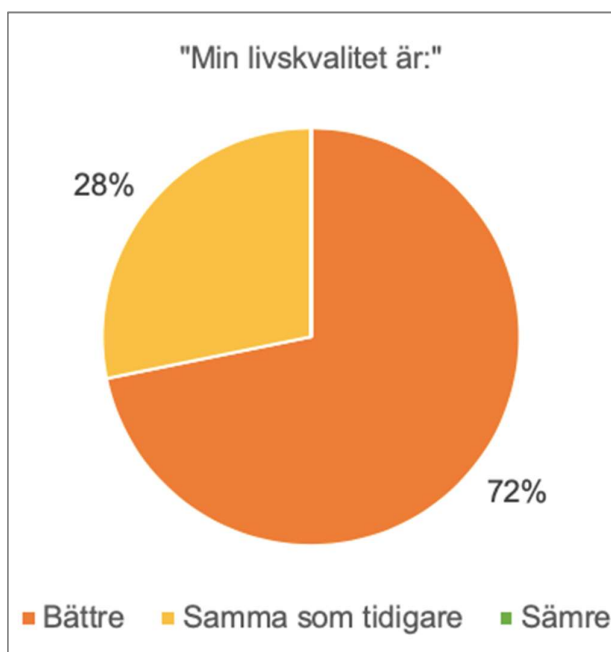
Efter BeChange-programmet i Stockholm syns en tydlig utveckling av den egna förmågan att föra fram sitt budskap.



## Ökad livskvalitet

72 procent av deltagarna uppger att deras livskvalitet har blivit bättre efter kursen. 28 procent tycker att den är samma som tidigare och ingen uppger att deras livskvalitet har blivit sämre efter att ha genomfört åtgärder för att minska sin klimatpåverkan.

Ett validerat mätverktyg för livskvalitet från Karolinska Universitetet, "Brunnsviken Brief Quality of Life scale", användes för att säkerställa resultatet. Även detta test visade att deltagarna upplevde en ökad livskvalitet efter kursen.



## FORTSATT UTVECKLING EFTER KURSEN

Deltagarnas intresse för att fortsätta sitt engagemang var stort. Vid sista träffen samlades uppslag och idéer in från alla deltagare om vilka aktiviteter de ville fortsätta att arbeta med och engagera sig i inom hållbarhet. Förslagen användes under avslutningsgalan till att skapa olika grupper med en ansvarig person som ska sammankalla deltagare intresserade av gruppen till en första träff, så att de tillsammans kan arbeta vidare med en viss fråga.

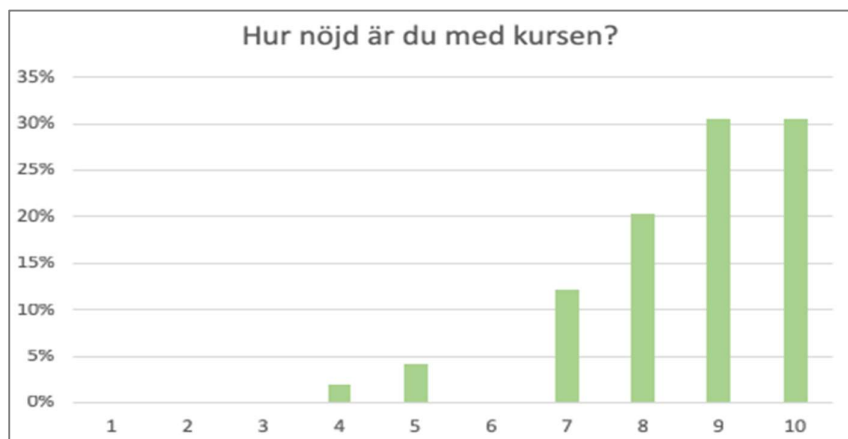
Eftersom de fyra samarbetskommunerna har varit synliga och engagerade i kursen har flera deltagare kontaktat sin hemkommun för att undersöka möjligheterna att arbeta vidare med olika hållbarhetsfrågor lokalt.

Två deltagare har valt att avsluta sin nuvarande anställning för att börja arbeta eller studera inom klimat och miljö för ett framtida yrke. Flera deltagare har hittat sätt att införa mer hållbara metoder på sin arbetsplats.

En deltagare planerar att starta en kurs med fokus på att minska pensionärers klimatpåverkan i sin kommun. En annan deltagare har engagerat sig i en klimatdag i samma kommun. Flera lokala grupper har skapats i de olika kommunerna för att engagera sig vidare i sitt eget närområde.

## DELTAGARNAS UTVÄRDERING

Deltagarna var genomgående mycket nöjda med BeChange-programmet i Stockholm.



### Era egna ord: Vad har BeChange betytt för dig?

Vid invägningen upplevde jag att jag hade ett ganska lågt koldioxidavtryck. När jag sen tog fram min målvikt kunde jag inte riktigt se hur jag skulle kunna nå dit. Nu är kursen slut & **jag har utan större ansträngning lyckats komma under mitt mål** & jag känner fortfarande att jag kan göra mer. Fantastiskt!

**Jag har upptäckt glädje och stoltheten av att göra aktiva klimatpositiva val.** Jag har tagit upp odlande och att sy egna kläder/laga gamla kläder mer vilket ger mig tillfredsställelse både vad gäller klimatet men också för min egen kreativitet.

Har insett hur lätt jag kan göra förändringar för att leva klimatsmart. **Har fått fundera på vad som har verklig betydelse för mig i livet.** Alla borde gå BeChange!

En inspirerande kurs där jag insett att det varken behöver vara jobbigt eller tråkigt att göra klimatsmarta val. **Roligt att kursen haft en positiv infallsvinkel, istället för de pekpinningar man ofta är van vid.**

**Det har varit en ångstdämpande och härlig stämning,** med fokus på att peppra deltagarna med en massa lösningar och vägar framåt.



## KOMMUNIKATION OCH MEDIA

Inför starten av BeChange-programmet i Stockholm skickades pressmeddelanden ut. BeChange Stockholm blev omskrivet i tidningen Stockholm direkt. Hållbarhetstidningen Syre besökte en av träffarna och gjorde ett långt reportage om kursen och dess effekter både på minskad klimatpåverkan och på den mentala omställningen. Sveriges Radio P4 följde projektet i sitt förmiddagsprogram under hela våren, både med intervjuer av coacher och olika deltagare.

Stockholms stad har kontinuerligt lagt upp inlägg från kursen på sin Facebooksida Klimatsmarta stockholmare samt gjort filmer med intervjuer med olika deltagare och beskriver BeChange-projektet på stadens webbsida. Tyresö kommun har deltagit under alla träffar och gjort filmer om varje del i kursen med fokus på hur det har gått för deltagarna från Tyresö.



Slutresultatet av BeChange Stockholm har också förmedlats via pressmeddelande, Studieförbundet Facebooksida, BeChange Facebooksida samt genom våra fyra samarbetskommuners sociala medier och webbsidor.

Kommunerna Huddinge, Järfälla, Stockholm och Tyresö har fått en redovisning av sina deltagares slutresultat, enkätsvar med synpunkter på kommunens klimatarbete samt återkoppling på kursens innehåll.

Studieförbundet har tillsammans med BeChange skapat en film för att sprida resultatet.

## DISKUSSION OCH SLUTSATSER

Deltagarna som genomförde BeChange-programmet i Stockholm har minskat sina växthusgasutsläpp med 45 procent vid utvägningen på Klimatkontot, trots att de som grupp hade låga utsläppsnivåer vid invägningen jämfört med tidigare BeChange-grupper och medelsvensken. Samtidigt uppger deltagarna att deras skattade livskvalitet har ökat.

De viktigaste faktorerna för en lyckad förändringsprocess för deltagarna, baserat på erfarenheterna från att ha genomfört BeChange-programmet i Stockholm, är:

- Ett lösningsorienterat och konkret förhållningssätt
- En bra mix mellan faktaföreläsningar, coaching och praktiska övningar/grupparbeten
- Fokus på att inspirera och uppmuntra
- Acceptans att förändringar tar tid
- Gemenskap med andra deltagare som delar samma intresse
- Lust till att dela kunskap inom gruppen
- Folkbildningens metodik att lära tillsammans av varandra
- Ett tillåtande och tolerant förhållningssätt mellan deltagare
- Nyfikenhet och öppenhet från deltagarna

För att lyckas genomföra hela BeChange-programmet var följande faktorer viktiga:

- Motiverade deltagare
- En aktiv projektgrupp
- Ett nära samarbete med de kommuner som deltar, BeChange och Studieförbundet.

En viktig del av BeChange-metoden är att säkerställa att deltagarna efter programmets slut bibehåller sin minskade utsläppsnivå eller fortsätter att minska sin klimatpåverkan. Den första BeChange-kursen i Luleå 2016-2017 visar att effekterna håller i sig. Ett år efter avslutad kurs är deltagarna på samma nivå som vid utvägningen (baserat på intervjuer eller inskickat resultat med 16 av 21 deltagare ett år efter kursen). En liknande uppföljning kommer att genomföras i Stockholm om ett år.

Efter tidigare BeChange-kurser har det skapats flera positiva spridningseffekter som har påverkat lokalsamhället och dess invånare. Deltagarna har till exempel startat flera olika klimatinitiativ - tematräffar, klimatmiddagar, klimathoppmöten och formulerat medborgarförslag samt olika studiecirkel om solex, biokol och odling. Mycket talar för att även deltagarna i BeChange Stockholm kommer göra det utifrån det som redan startats samt entusiasmen och engagemanget hos deltagarna.

# BILAGA 1 TRÄFFARNA

## TRÄFF 1 INVÄGNING

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, tisdag 5/2, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, tisdag 5/2, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 7/2, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 8/2, kl. 13-15:30

### Talare:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange
- Jon Möller, Klimatsmarta stockholmare Stockholms stad

### Agenda:

- **Introduktion: Vad gör vi här idag?** Jessika/Belinda (5 min)
- **Den mentala invägningen: Svara på enkäter** Jessika/Belinda/Jon (15 min)
- **Den praktiska invägningen: Beräkna ditt koldioxidutsläpp på Klimatkontot.se** Jessika/Belinda/Jon (60 min)
- **Min målvikt: Börja reflektera kring ditt resultat** Jessika/Belinda/Jon (15 min)
- **Fika** Klimatsmart macka och kaffe/te (15 min)
- **Grupparbete: Presentera personen bredvid dig** Jessika/Belinda (25 min)
- **Information om nästa träff** Jessika/Belinda (5 min)

## TRÄFF 2 KICK-OFF

### Tidpunkt:

- Hela gruppen: 100 personer, tisdag 19/2 kl. 18-21

### Talare:

- Ann Murugan, BeChange
- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange

### Agenda:

- **Välkommen!** Ann (5 min)
- **Presentation av samarbetspartners och kursledare/coacher** Ann/Jessika/Belinda (10 min)
- **Vad är BeChange?** Ann (20 min)
- **Hur går kursen till?** Jessika (10 min)
- **Invägningsresultatet** Belinda (10 min)
- **Klimatsmart middag** (35 min)
- **Föreläsning: Sätt dina mål med kursen** Jessika/Ann (40 min)
- **Bensträckare** (10 min)
- **Föreläsning: Biffen** Belinda (25 min)
- **Hemuppgift: Ta fram er målvikt med Klimatkontot** Belinda (5 min)
- **Avslut och fotografering**

## TRÄFF 3 BIFFEN OCH MOTIVATION

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, tisdag 5/3, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, tisdag 5/3, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 7/3, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 8/3, kl. 13-15:30

### Talare:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange
- Jon Möller, Klimatsmarta stockholmare Stockholms stad

### Agenda:

- **Dagordning samt sammanfattning och reflektion från förra träffen** Jessika (5 min)
- **Föreläsning: Motivation** Jessika (20 min)
- **Grupparbete: Hur lägger jag in mer motivation i mina klimatmål?** Jessika (20 min)
- **Provmakning av vegansk mat** Belinda (40 min)
- **Gästföreläsning: Min matresa** Jon (20 min)
- **Tips & inspiration recept** Belinda (10 min)
- **Hemuppgift: Välja recept och planera matlagning** Belinda (20 min)
- **Deltagarpresentationer: Svinntips** Deltagare från grupp 2,  
**Klimatpsykologi** Deltagare från grupp 3,  
**Mat** Deltagare från grupp 4 (10 min)
- **Nästa träff** Jessika (5 min)

## TRÄFF 4 GRUPPCOACHNING

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, tisdag 19/3, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, tisdag 19/3, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 21/3, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 22/3, kl. 13-15:30

### Coacher:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange
- Nina Österlöf, BeChange (Online/Skype)
- Ann Murugan, BeChange (Online/Skype)

### Agenda:

- **Dagordning samt sammanfattning och reflektion från förra träffen** Jessika (5 min)
- **Gruppcoaching** Jessika/Belinda samt Ann eller Nina (50 min)
- **Fika** Klimatsmart macka och kaffe/te (20 min)
- **Gruppcoaching** Jessika/Belinda samt Ann eller Nina (50 min)
- **Hemuppgift: Skapa en inspirerande målbild över ditt klimatsmarta liv** Belinda (5 min)
- **Nästa träff** Jessika (5 min)

## TRÄFF 5 BOSTADEN OCH KOMMUNIKATION

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, tisdag 2/4, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, tisdag 2/4, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 4/4, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 5/4, kl. 13-15:30

### Talare:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Ingrid Rogblad, Studieförbundet
- Ted Lundberg, Energi- och klimatrådgivare Järfälla
- Malin Lindstaf och Reza Tehrani, Energi- och klimatrådgivare Stockholms stad
- Patrik Nyström, Local Life

### Agenda:

- **Dagordning samt sammanfattning och reflektion från förra träffen** Jessika (5 min)
- **Gästföreläsning: Bostaden & energi- och klimatrådgivare** Reza/Malin eller Ted (30 min)
- **Gästföreläsning: Local Life** Patrik (20 min)
- **Fika** Klimatsmart macka och kaffe/te (20 min)
- **Föreläsning: Ett kemtekniskt laboratorium** Ingrid (10 min)
- **Föreläsning: Kommunikation** Jessika (20 min)
- **Grupparbete: Öva på att kommunicera ett klimatsmart budskap** Jessika (15 min)
- **Hemuppgift: Checklista för Bostaden** Jessika (5 min)
- **Nästa träff** Jessika (5 min)

## TRÄFF 6 BILEN OCH KÄNSLOR

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, tisdag 23/4, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, tisdag 23/4, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 25/4, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 26/4, kl. 13-15:30

### Talare:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange
- Sara Nilsson, Klimatsmarta stockholmare Stockholms stad

### Agenda:

- **Dagordning samt sammanfattning och reflektion från förra träffen** Jessika (5 min)
- **Föreläsning: Vardagsresor** Belinda (20 min)
- **Grupparbete: Ditt klimatsmarta resande** Belinda (15 min)
- **Gästföreläsning: Klimatsmart resande för stockholmare** Sara Nilsson (20 min)
- **Fika** Klimatsmart macka och kaffe/te (20 min)
- **Föreläsning: Hur du kan hantera dina känslor för miljö och klimat** Jessika (20 min)
- **Grupparbete: Vad är ett bra sätt för dig att ta hand om dina känslor?** Jessika (15 min)
- **Grupparbete: Vilket hållbarhetsarbete vill du göra efter kursen?** Jessika/Belinda (10 min)
- **Hemuppgift: Testa ett nytt klimatsmart resande i vardagen** Belinda (5 min)

- **Deltagarpresentationer: Om skogsträdgårdsdesign** Deltagare från grupp 3, **Om elbilar**-Deltagare från grupp 1 (10 min)
- **Nästa träff** Belinda (5 min)

## TRÄFF 7 SEMESTERRESOR

### Tidpunkt:

- Grupp 1: 25 personer, måndag 29/4, kl. 15-17:30
- Grupp 2: 25 personer, måndag 29/4, kl. 18-20:30
- Grupp 3: 25 personer, torsdag 2/5, kl. 18-20:30
- Grupp 4: 25 personer, fredag 3/5, kl. 13-15:30

### Talare:

- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Belinda Hellberg, BeChange
- Susanna Elfors och Andreas Sidkvist, Tågsemester

### Agenda:

- **Dagordning samt sammanfattning och reflektion från förra träffen** Jessika (5 min)
- **Föreläsning: Semesterresor** Belinda (20 min)
- **Grupparbete: Varför semester?** Belinda (15 min)
- **Gästföreläsning: Facebookgruppen Tågsemester inspirerar** Susanna/ Andreas (20 min)
- **Fika** Klimatsmart macka och kaffe/te (20 min)
- **Grupparbete: Planera klimatsmart semester och inspirera andra** Jessika (40 min)
- **Hemuppgift: Mental och praktisk utvägning samt feedback på kursen** Belinda (5 min)
- **Deltagarpresentation: Zero Waste** Deltagare från grupp 3 (5 min)
- **Nästa träff** Jessika (5 min)

## TRÄFF 8 AVSLUTNING

### Tidpunkt:

- Hela gruppen: 100 personer: måndag 13/5 kl. 18-21

### Talare:

- Ann Murugan och Belinda Hellberg, BeChange
- Jessika Rabne, BeChange och Studieförbundet
- Ingrid Rogblad och Sofia Arnsten, Studieförbundet
- Johan Rudborg, Deltagare i BeChange Eskilstuna hösten 2018

### Agenda:

- **Välkommen!** Ann (10 min)
- **Feedbacken på kursen** Jessika (15 min)
- **Resultaten av den praktiska och mentala utvägningen** Jessika och Belinda (15 min)
- **Gästföreläsning: Vad har deltagare i BeChange Eskilstuna gjort efteråt?** Johan (15 min)
- **Vegansk Middag** (45 min)
- **Föreläsning: Nästa steg efter BeChange** Ingrid/Sofia (10 min)
- **Gruppövning: Nästa steg efter BeChange** Belinda (30 min)
- **Vi tackar våra samarbetspartners** Jessika (10 min)
- **Avslut och foto** Alla (15 min)
- **Intyg och goodiebags vid utgången** (10 min)



## BILAGA 2 FORTSATT ENGAGEMANG

På träff sex fick alla deltagare lämna in förslag på vilka klimatsmarta aktiviteter de skulle vilja fortsätta att engagera sig i efter BeChange. Förslagen användes till att skapa en lista med olika grupper/teman som deltagarna tyckte var viktiga och intressanta.

Under slutträffen presenterades alla grupper/teman. Deltagare fick sedan skriva upp sig på en eller flera grupper som de var intresserade av samt prata ihop sig med varandra om vem som skulle vara sammankallande för gruppen och när de skulle ha sitt första möte. Följande grupper skapades då:

### GRUPPER/TEMAN

- Laga, vårda, fixa dina prylar
- Odling - Lägenhet/balkong
- Odling - Villa/kolonilott
- Klimatsmart resande
- Spendera tid i naturen
- Politik & styrmedel
- Nå ut med budskap & hållbarhetskommunikation
- Hållbart familjeliv & klimatsmarta barn
- Medveten konsumtion
- Lokal grupp/studiecirkel i din kommun
- Solceller
- Elbil

